¡El libro de budismo para todos!

Budismo

PARA

DUMMIES®



Aprende a:

- Encontrar la serenidad y la paz interior
- Aplicar las enseñanzas milenarias de Buda en pleno siglo XXI
- Practicar la meditación y desarrollar la consciencia

Jonathan Landaw
Antiguo editor de las traducciones al inglés en la Oficina de Traducción de su Santidad el Dalai-lama

Stephan Bodian
Maestro espiritual, autor de Meditación para Dummies

Budismo

PARA DUMMIES™

Jonathan Landaw
y Stephan Bodian

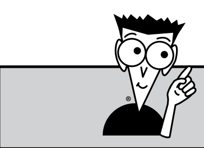


¡La fórmula del éxito!

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie ...para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie* ...para Dummies *ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



WWW.PARADUMMIES.ES

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *…para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. También te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también, puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolverte las dudas o consultas que te puedan surgir.

Asimismo, en la página web encontrarás muchos contenidos extra, como por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paraDummies) donde, además, puedes intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección *…para Dummies.*

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies.*
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

Los autores

Jonathan Landaw nació en Paterson, Nueva Jersey, y asistió a Darmouth College, en New Hampshire. Durante su estancia allí hizo un curso sobre religiones asiáticas impartido por una de las principales autoridades sobre el pensamiento chino, el profesor Wing-tsit Chan. Este curso le proporcionó su primer contacto formal con las enseñanzas de Oriente y desencadenó su interés de toda una vida por el budismo. Este interés permaneció latente durante el tiempo que Landaw realizó estudios de posgrado en literatura inglesa en la Universidad de California, en Berkeley; posteriormente sirvió en los Cuerpos de Paz, enseñando inglés en Irán durante tres años. No mucho después de su etapa con los Cuerpos de Paz, volvió a vivir en Asia, esta vez en el norte de la India y en Nepal, donde permaneció durante la mayor parte de la década de los setenta. Allí se encontró por primera vez con la tradición viviente del budismo, que se mantenía preservada por la comunidad de refugiados que acababan de escapar de la opresión china en el Tíbet, y recibió su inspiración.

En 1972 estaba estudiando budismo y trabajando como editor en inglés de los textos producidos por la Oficina de Traducción de su santidad el dalái lama, en la Biblioteca de Obras y Archivos Tibetanos en Dharamsala, India. Aunque durante este tiempo recibió enseñanzas sobre otras tradiciones del budismo, la mayor parte de su estudio y su práctica ha evolucionado bajo la guía de los lamas tibetanos, particularmente Geshe Ngawang Dhargyey (1925-1995), el lama Thubten Yeshe (1935-1984) y el lama Zopa Rinpoche. En 1977 regresó a Occidente, aunque desde entonces se las ha arreglado para hacer visitas periódicas a la India y Nepal. Mientras vivía en Inglaterra, en los Países Bajos y ahora en Estados Unidos, Landaw continuó sus estudios y su trabajo de edición de libros budistas para su publicación. También ha escrito libros propios, entre los que se cuentan *Prince Siddhartha* (*El príncipe Sidharta*), la historia de la vida de Buda contada para niños, e *Images of Enlightenment* (*Imágenes de la iluminación*), una introducción al arte sagrado del Tíbet. Además, ha dirigido cursos de meditación en centros budistas de todo el mundo durante más de 25 años.

Stephan Bodian empezó a practicar la meditación Zen en 1969 y fue ordenado monje en 1974, después de estudiar budismo y otras religiones asiáticas en la Universidad de Columbia. Tuvo la extraordinaria buena suerte de aprender bajo la guía de varios maestros Zen, incluidos Shunryu Suzuki Roshi, Kobun Chino Roshi y Taizan Maezumi Roshi. En 1982, después de un periodo como monje principal y director de aprendizaje en el Centro Zen de Los Ángeles, dejó la vida monástica para estudiar psicología. Poco después se casó y formó una familia.

Durante este periodo continuó su práctica espiritual, estudiando con varios maestros tibetanos, entre los que se contaron Sogyal Rinpoche y Namkhai Norbu Rinpoche. En 1988 conoció a su gurú, Jean Klein, un maestro de Advaita Vedanta y de yoga cachemir, con el que pasó diez años profundizando en la naturaleza de la verdad.

Finalmente terminó su aprendizaje Zen y recibió la transmisión del dharma (autorización para enseñar) de su maestro Adyashanti, en un linaje que se remonta al Buda histórico.

Además de haber escrito varios libros —incluido *Meditación para Dummies*— y numerosos artículos para revistas, fue editor jefe de *Yoga Journal* durante diez años. Actualmente trabaja como psicoterapeuta, consultor y consejero espiritual, al tiempo que ofrece prácticas intensivas y retiros dedicados al despertar espiritual. Si lo deseas, puedes ponerte en contacto con él en `www.mediationsource.com`.

Dedicatoria

A mi madre, Ida M. Landaw, por su amor y su apoyo sin límites. A la memoria de mi padre, Louis Landaw. Y a mi amado amigo espiritual, el lama Thubten Yeshe.

—Jon Landaw

A mis profesores, con gratitud sin límites; y al despertar de todos los seres en todas partes.

—Stephan Bodian

Agradecimientos de los autores

Aunque sería imposible mencionar a todos los que me han echado una mano en esta obra, debo agradecer la contribución de varias personas. Primero, tengo que dar las gracias a mi coautor, Stephan Bodian, por su habilidad y buen juicio para darle a este libro un equilibrio y una amplitud de punto de vista que no habría tenido sin él.

También quisiera darles las gracias a Carol Susan Roth, mi agente literaria para esta obra, a Tracy Boggier de Wiley Publishing por supervisar la producción del libro, y a nuestro corrector de originales Mike Baker, por sus muchas y útiles sugerencias. Y también a nuestra generosa editora de proyecto, Allyson Grove; a ella le debo más agradecimientos de los que puedo expresar.

También quisiera expresar mi gratitud a Andy Weber por sus hermosos dibujos y a Dolma Beresford de Nomad Pictures por proporcionar un buen número de fotografías. Además, quisiera dar las gracias a T. Yeshe, antigua monja budista y durante muchos años profesora asociada de la Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana; a Katherine Thanas, abadesa del Centro Zen de Santa Cruz; y a Bob Stahl, antiguo monje theravada y actual profesor de control del estrés basado en la atención consciente en el Hospital El Camino y en la Clínica Médica Santa Cruz, por leer y hacer sugerencias al manuscrito; y al venerable Ajahn Amaro y a Richard Kollmar por sus oportunas contribuciones.

También agradezco su ayuda a las siguientes personas que me proporcionaron un ordenador y apoyo para usarlo adecuadamente: Susan Marfield, Victoria Clark, Yorgos Hadzis, Sharon Gross, Dennis Wilson y Elizabeth Hull.

Quisiera mencionar también al doctor Kevin Zhu y a sus ayudantes en el Instituto Five Branches en Santa Cruz, a mi querido amigo Karuna Cayton por ayudarme en algunos momentos particularmente difíciles, y a George y Betsy Cameron, cuya generosidad es una fuente constante de asombro para mí. A todos los maestros que me han guiado por el camino espiritual sólo puedo ofrecerles esta obra con la esperanza de que refleje una pequeña parte de la comprensión y la bondad que siempre han demostrado conmigo. Y finalmente, a Truus Philipsen y a nuestros hijos, Lisa, Anna y Kevin: gracias por estar en mi vida.

—Jon Landaw

Cualquier comprensión de la sabiduría budista que haya podido aportar a este libro puede atribuirse a la gracia de mis amados maestros y al apoyo de mis queridos amigos y colegas. En particular, me gustaría darle las gracias a mi primer maestro de Zen, Kobun Chino Otogawa, que me inició en las profundidades del dharma e hizo las veces de mentor espiritual y hermano mayor durante mis años de formación como practicante; a mi gurú Jean Klein, que personificaba las enseñanzas de los grandes maestros del Zen y que encendió el primer despertar; y a Adyashanti, hermano en el dharma, amigo de corazón, en cuya presencia la verdad finalmente estalló en llamas.

En el día a día, mis queridos amigos han sido una fuente constante de estímulo, especialmente mi grupo del jueves, los viejos amigos Katie Darling, Barbara Green, John Welwood y Roy Wiskar; y sobre todo mi esposa, Lis, sin cuyo constante amor y apoyo en todos los niveles este libro nunca hubiera visto la luz. ¡Mis sinceros agradecimientos a todos vosotros!

También me gustaría dar las gracias al reverendo David Matsumoto, al venerable Ajahn Amaro y a Dechen Bartso, por tomarse el tiempo para contestar detalladamente mis preguntas sobre la práctica budista; y al venerable Ajahn Munido, al reverendo Hill Eijun Eidson, a Rosalie Curtis y a Liza Matthews, por contribuir a este libro con imágenes inestimables.

—Stephan Bodian

Budismo para Dummies™

Guía rápida

La historia del budismo en el tiempo

Fechas	*Sucesos históricos*
563-483 antes de la Era Común	Vida de Shakyamuni Buda, fundador del budismo (624-544 según la tradición Theravada).
268-239 antes de la Era Común	Reinado del rey Asoka, mecenas del budismo; envía a los primeros budistas a Sri Lanka en el 246 antes de la Era Común.
Siglo I antes de la Era Común	Se escriben por primera vez las enseñanzas budistas.
100 antes de la Era Común a 100 de la Era Común	Surgimiento del budismo Mahayana.
78-101 de la Era Común	Reinado del rey Kanishka; el budismo Mahayana se extiende a Asia central.
Siglo I	El budismo llega por primera vez a China.
520	El primer patriarca Zen, Bodhidharma, llega a China.
538	El budismo llega a Japón desde Corea.
Siglos VII y VIII	Se establece el budismo Vairayana en el Tíbet.
Siglos XI a XIV	Se establece el budismo Theravada en el sudeste asiático.
1199	Es destruida la Universidad de Nalanda; desaparición del budismo en la India.
Siglo XIII	El budismo Zen, el budismo de la Tierra Pura y el budismo de Nichiren se establecen en Japón.
1881	Se funda la Sociedad de Textos Pali.
1893	Parlamento Mundial de las Religiones (Chicago).
1956	Celebración de los 2.500 años del budismo.

El budismo en números

Las tres joyas

El Buda

El dharma (las enseñanzas)

La dangha (la comunidad budista)

Los tres entrenamientos supremos

La disciplina moral

La concentración

La sabiduría

Las cuatro nobles verdades

El sufrimiento

La causa del sufrimiento

El cese del sufrimiento

El camino o vía que lleva al cese del sufrimiento

Las cuatro señales de las enseñanzas budistas

Los fenómenos compuestos son impermanentes

Los fenómenos ordinarios son insatisfactorios

Todos los fenómenos carecen de sustancia (de ser)

El nirvana es la paz

(continúa)

El budismo en números (continuación)

Los cinco agregados (skandas)

Forma
Sensaciones
Reconocimiento
Formaciones kármicas
Consciencia

Las seis perfecciones de la Gran Vía (Mahayana)

Generosidad
Conducta ética
Paciencia
Esfuerzo
Concentración
Sabiduría

Las diez perfecciones de la tradición Theravada

Generosidad
Disciplina moral
Paciencia
Esfuerzo
Concentración meditativa
Sabiduría
Renuncia
Veracidad
Amor compasivo
Ecuanimidad

El camino o vía óctuple

Punto de vista correcto
Intención correcta
Habla o palabra correcta
Acción correcta
Modo de vida correcto
Esfuerzo correcto
Atención correcta
Concentración correcta

Diez acciones no virtuosas

En el cuerpo

Matar
Robar
Mala conducta sexual

En el habla

Mentir
Habla causante de divisiones
Habla violenta
Chismorreo ocioso

En la mente

Codicia
Mala voluntad
Puntos de vista erróneos

Las doce ataduras de la dependencia

Ignorancia
Formaciones kármicas
Consciencia
Nombre y forma
Los seis sentidos
Contacto
Sentimiento
Deseo
Avaricia
Transición
Nacimiento
Envejecimiento y muerte

Introducción

El budismo es mucho más conocido hoy de lo que lo era hace 30 años, cuando comenzamos a interesarnos seriamente en él. Docenas de libros sobre este tema se alinean en los estantes de las bibliotecas locales y ya hay centros budistas por todas partes, adonde puedes acercarte para aprender sobre el budismo directamente con los miembros de sus diferentes tradiciones. Parece incluso que el budismo está impregnando la cultura general; uno oye habitualmente referencias al budismo en películas y en la televisión.

Sin embargo, a pesar de todo el reconocimiento presente, todavía nos preguntamos cuánto sabe y entiende realmente la gente en general sobre el budismo. No obstante el gran número de libros que hay sobre el tema, sospechamos que, excepto las personas que han seguido su interés seriamente, la mayoría de la gente sólo tiene una vaga idea sobre qué es el budismo.

Sobre este libro

Entonces, ¿qué debes hacer si quieres saber más sobre el budismo en general, ya que los libros que has leído hasta ahora son demasiado restringidos —porque se refieren únicamente, por ejemplo, a una escuela, aspecto o práctica en particular—, y no estás preparado para recibir una clase en el centro budista de tu localidad, suponiendo que lo haya? Bien, precisamente el libro que tienes en las manos puede ser lo que estás buscando.

En este libro tratamos de abarcar los temas y corrientes principales del budismo sin agobiarte con demasiada jerga técnica. (Cuando usamos términos técnicos los explicamos tan clara y sucintamente como podemos, e incluso te proporcionamos un glosario que puedes usar para refrescar la memoria.) Puesto que creemos que Buda pretendía que sus enseñanzas se tomaran como consejos prácticos —consejos que son tan relevantes para la condición humana hoy en día como lo eran hace 2.500 años cuando los dio por primera vez—, hemos tratado de evitar un enfoque puramente teórico del budismo, a favor de uno que te muestre cómo aplicar sus enseñanzas a tu vida cotidiana.

Convenciones utilizadas en este libro

Al citar fechas, utilizamos “antes de la Era Común” y “de la Era Común” en lugar de a. C. y d. C., que probablemente son expresiones más conocidas para muchas personas. Estas designaciones relativamente nuevas se están usando cada vez con más frecuencia y, al ser religiosamente neutrales, parecen más apropiadas para un libro de esta naturaleza. Y no te preocupes si las fechas que damos difieren un poco de fechas que encuentres en otros libros sobre budismo. Los historiadores no están completamente de acuerdo sobre estas fechas, así que sencillamente adoptamos las que nos parecieron más razonables.

Además, a lo largo de este libro mencionamos (no con demasiada frecuencia, espero) términos técnicos budistas y nombres de personas de las antiguas lenguas indias pali y sánscrito (en las que fueron escritas primitivamente las escrituras budistas) y de otras lenguas asiáticas como el chino, el japonés y el tibetano. En la medida de lo posible, simplificamos la ortografía de esas palabras para reflejar su pronunciación aproximada y omitimos la mayoría de los signos que utilizan habitualmente los estudiosos de esas lenguas cuando las transcriben al alfabeto latino. Si por casualidad algún erudito lee este libro, no tendrá problema en identificar esos términos incluso sin los signos habituales para él; para todos los demás, creemos que una presentación más sencilla resulta más próxima.

Cómo está organizado este libro

El budismo es un tema muy amplio. No sólo las enseñanzas de Buda fueron muy extensas (traducidas ocupan más de 100 volúmenes), sino que una serie de brillantes comentadores de la India y otros países les añadieron sus pensamientos e interpretaciones. Este proceso produjo un extenso corpus de escritos y conllevó el desarrollo de diferentes escuelas y tradiciones budistas. Además, según el budismo fue pasando de un país a otro, fue tomando diferentes sabores. El budismo de Japón, por ejemplo, es diferente del budismo de Tailandia, e incluso se pueden encontrar numerosas formas de práctica dentro del mismo Japón.

En un trabajo como éste, es imposible hacerles justicia a todos estos variados aspectos del pensamiento y la práctica budista. En vez de ello, combinamos una visión general de las diferentes tradiciones y escuelas con una discusión más en profundidad de los temas más importantes (los temas que caracterizan al budismo como un todo).

Para hacer que nuestra presentación sea lo más clara y útil posible, agrupamos los temas en las siguientes partes.

Parte I: Introducción al budismo

Empezamos por una visión general del budismo como un todo, mostrando cómo puede ser considerado como una religión, una filosofía de la vida y un enfoque práctico para afrontar los problemas de la vida, todo en uno. Después, puesto que la mente es tan fundamental para el budismo, echamos un vistazo a cómo la mente crea tanto la felicidad como el sufrimiento, y cómo las prácticas budistas más importantes de la sabiduría y la compasión pueden ponerte en contacto con sus recursos espirituales internos.

Parte II: Pasado y presente del budismo

La historia no tiene por qué ser un tema aburrido, especialmente cuando trata de la vida y hechos de personas extraordinarias. En esta parte, te contamos la historia del budismo, empezando por la vida de su fundador, Shakyamuni Buda, e incluyendo un resumen de sus enseñanzas más tempranas y básicas. Después exploramos cómo se desarrolló el budismo en la India y cómo evolucionó después al extenderse de un país a otro por Asia. Finalmente, te mostramos cómo el budismo Theravada, Vairayana y Zen llegaron a convertirse en las tres tradiciones budistas principales practicadas en Occidente.

Parte III: El budismo en la práctica

En esta parte nos enfrentamos a una serie de preguntas prácticas. ¿Cómo se vuelve uno budista? ¿Qué implica ser budista? ¿Cómo afecta el budismo a la forma en que vives tu vida? En pocas palabras, ¿qué hacen realmente los budistas? Para contestar estas preguntas, te mostramos cómo la gente puede beneficiarse de lo que el budismo tiene que ofrecer. Exploramos la meditación y te mostramos algunas de las formas en que puedes practicarla. Examinamos cómo llevan el budismo a su vida diaria los seguidores de las distintas tradiciones. Y concluimos llevándote en un recorrido por los sitios de peregrinación budista más importantes.

Parte IV: Recorrer la vía del budismo

Las enseñanzas de Buda son vastas y contienen una amplia variedad de prácticas diferentes. En esta parte, te mostramos cómo encajan todos esos métodos. Examinamos las diferentes interpretaciones de la iluminación y te mostramos cómo puedes aplicar las enseñanzas budistas en cada etapa del camino espiritual. Finalmente, le echamos un vistazo a cómo se expresa la iluminación en la vida de cuatro maestros budistas contemporáneos.

Parte V: Los decálogos

Si quieres recibir información en porciones fácilmente digeribles, entonces ésta es tu parte. Tratamos (e intentamos aclarar) diez interpretaciones erróneas sobre el budismo y presentamos diez formas en las que las comprensiones budistas pueden aplicarse a tu vida. Todo esto por el mismo precio.

Parte VI: Apéndice

Finalmente, en el apéndice, te proporcionamos información que podría ayudarte a redondear tu entendimiento y apreciación del budismo. Aquí encontrarás un glosario con muchos de los términos budistas más comunes, así como algunos libros que te ayudarán a averiguar más cosas sobre los diferentes aspectos del budismo que encuentres en este libro.

Iconos usados en este libro

Para llamar tu atención hacia algunas informaciones que creemos que son particularmente importantes o interesantes, utilizamos los siguientes iconos a lo largo del texto.



La información que está junto a este icono es digna de ser repetida. Puede que usemos este icono para resaltar un pensamiento expresado en otra parte del libro o sencillamente para señalar algo que creemos que es importante que tengas en cuenta.



Este icono proporciona sugerencias sobre cómo puedes lograr una comprensión más profunda de un determinado aspecto del budismo.



No te alarmes innecesariamente con este icono. Lo utilizamos para llamar tu atención en áreas donde pueden surgir malos entendidos, de forma que puedas evitar resbalar.



Junto a este icono hay citas de maestros budistas famosos del pasado —incluyendo al mismo Buda— que ilustran un determinado aspecto del budismo.



Este icono señala que estamos contando una historia tradicional del budismo o quizá relatando un incidente de naturaleza más personal.

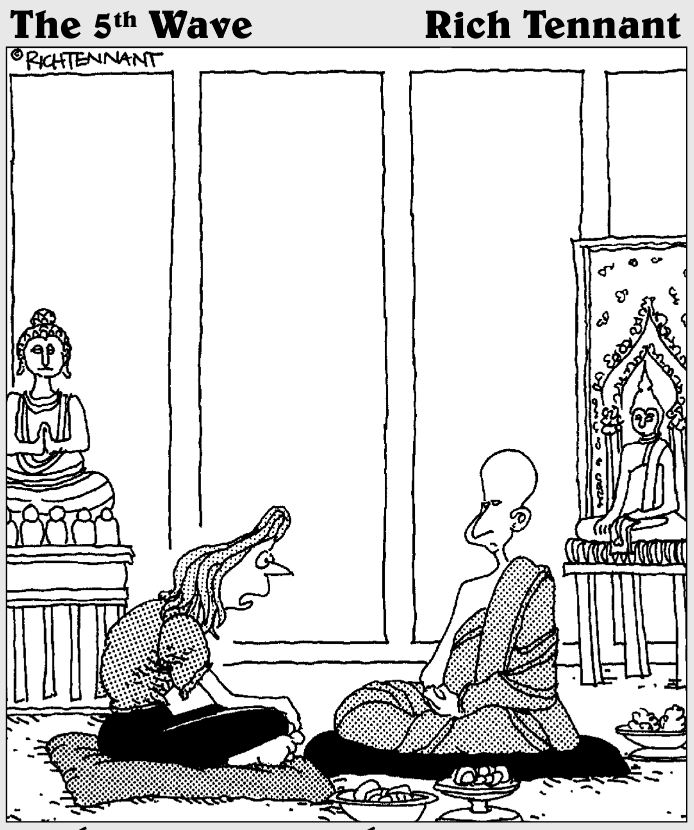
Y ahora, ¿qué sigue?

Puedes tomar este libro de varias formas diferentes. El sumario y el índice son suficientemente detallados como para que puedas encontrar temas específicos de interés y dirigirte directamente a ellos, si quieres. O, ya que cada capítulo del libro es bastante independiente, puedes empezar a leer en cualquier parte y saltar de capítulos a tu gusto. Las referencias cruzadas que proporcionamos señalan dónde puedes encontrar información adicional sobre temas seleccionados.

También puedes leer este libro de la forma tradicional, desde el principio hasta el final. Por último, si eres como algunas personas, puedes empezar el libro por el final y después de muchas vueltas volver al principio. Sea cual sea la aproximación que sigas, esperamos que el material te resulte placentero e informativo.

Parte I

Introducción al budismo



"¿ASÍ QUE LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO SE ENCUENTRA SIGUIENDO UN CAMINO ÓCTUPLE? EL CAMINO QUE YO HE SEGUIDO PARA LIBERARME DEL SUFRIMIENTO GENERALMENTE HA PASADO POR VARIOS CENTROS COMERCIALES."

En esta parte...

¿Quieres descubrir lo que significa realmente el budismo y si es una religión, una filosofía, una psicología u otra cosa? Bien, no busques más allá de las páginas de esta parte para encontrar respuestas a estas preguntas. También te vamos iniciar en la comprensión budista de la mente y su importancia, y te hablaremos de los tesoros que hay dentro de ti y que el budismo quiere ayudarte a descubrir. Eso parece merecer la pena, ¿verdad?

Capítulo 1

¿Qué es el budismo?

En este capítulo

- Comprende las razones de la popularidad creciente del budismo
- Decide si el budismo es una religión
- Echa una mirada a la filosofía y la psicología del budismo
- Descubre el significado de algunos términos budistas importantes

No hace mucho, Occidente prácticamente desconocía el budismo. En la década de los cincuenta y los sesenta, por ejemplo, podrías haberte pasado la vida entera sin apenas oírlo mencionar. Claro, a lo mejor te encontraste algunos conceptos budistas cuando estudiabas, en los escritos de los trascendentalistas norteamericanos como Thoreau y Emerson (que leyeron traducciones al inglés de textos budistas a mediados del siglo XIX). Pero el hecho es que si eras como la mayoría de las personas de clase media, podías haber crecido, haber envejecido y haber muerto sin conocer nunca a un budista practicante, excepto quizá en un restaurante asiático.

Si querías saber cosas sobre el budismo, las opciones eran pocas y dispersas. Además de algún curso excepcional sobre filosofía oriental en una universidad importante, habrías tenido que rebuscar profundamente en los estantes de la biblioteca de tu localidad para descubrir algo más aparte de los datos más elementales sobre el budismo. Los pocos libros sobre los que se podía poner las manos tendían a tratar el budismo como si fuera una reliquia exótica de una tierra lejana y antigua, como una estatua polvorienta de Buda en un rincón oscuro de la sección asiática de un museo. ¡Y buena suerte si querías encontrar un centro budista donde poder estudiar y practicar!

Hoy en día la situación no podría ser más diferente. Los términos budistas aparecen en todas partes. Puedes encontrarlos en una conversación normal (“éste es tu karma”), en la calle (como los restaurantes Buda Bar) e

incluso en los nombres de los grupos de rock (Nirvana). Estrellas famosas de Hollywood, compositores de vanguardia, cantantes de pop e incluso un entrenador profesional de baloncesto de mucho éxito practican una forma u otra de budismo.

En todas partes, las librerías y las bibliotecas exhiben una amplia gama de títulos budistas, algunos de los cuales —como *Art of Happiness* (*El arte de la felicidad*) del dalái lama— generalmente están a la cabeza de las listas de *best sellers.* Y ahora se encuentran centros donde se puede estudiar y practicar el budismo en la mayoría de las grandes ciudades (y en algunas localidades pequeñas también).

¿Qué ha producido un cambio tan drástico en tan sólo unas pocas décadas? Sin duda, el budismo se ha puesto más al alcance a medida que los maestros budistas asiáticos y sus discípulos han traído la tradición a Europa y Norteamérica (para más información sobre el influjo del budismo en Occidente, consulta el capítulo 5). Pero en ello hay mucho más que la disponibilidad creciente. En este capítulo trataremos de explicar el atractivo que esta antigua tradición ofrece en el mundo ampliamente secularizado de hoy en día, observando algunos de los rasgos responsables de su creciente popularidad.

Determina si el budismo es una religión

Preguntarse si el budismo es en realidad una religión puede parecer extraño. Después de todo, si consultas cualquier lista de las tradiciones religiosas más importantes del mundo, inevitablemente encontrarás mencionado el budismo de manera prominente, junto con el cristianismo, el islam, el hinduismo, el judaísmo, etcétera. Nadie cuestiona nunca si estas otras tradiciones son religiosas. Pero en cambio, esta pregunta surge una y otra vez en relación con el budismo. ¿Por qué?

Pregunta a varias personas qué les viene a la mente cuando piensan en "religión", y probablemente dirán algo sobre la creencia en un dios. Nuestro diccionario está de acuerdo. El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define *religión* como un "conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto".



Si esta definición fuera la única definición de religión, ¡definitivamente habría que excluir al budismo! ¿Por qué? Bien, tenemos dos razones:

- ✔ **No hay Dios:** La veneración hacia un poder sobrenatural no es la preocupación central del budismo. Dios (como se usa normalmente esta palabra) está completamente ausente de las enseñanzas budistas, tanto es así que muchas personas, medio en broma, llaman al budismo ¡una buena religión para ateos!
- ✔ **No hay un conjunto de creencias:** Ante todo, el budismo no es un conjunto de creencias. Aunque contiene ciertos principios fundamentales (como explicamos en la tercera parte), la mayoría de los maestros budistas animan activamente a sus estudiantes a adoptar una actitud contraria a la creencia o la fe ciega.

Los maestros budistas te van a aconsejar ser escéptico sobre las enseñanzas que recibes, aunque vengan directamente del mismo Buda (para más información sobre el fundador del budismo, consulta el capítulo 3). No aceptes porque sí lo que oyes o lees, ni tampoco lo rechaces automáticamente. Utiliza tu inteligencia en vez de ello. Valora por ti mismo si las enseñanzas tienen sentido en términos de tu propia experiencia y la de los demás. Después, como el dalái lama del Tíbet (véase el capítulo 15) aconseja a menudo: "Si ves que las enseñanzas son adecuadas para ti, aplícalas a tu vida tanto como puedas. Si no te van bien, déjalas estar".



Este enfoque *no dogmático* (uno no tiene un sistema rígido de doctrinas o creencias) está de acuerdo tanto con el espíritu como con la letra de las enseñazas de Buda. En uno de sus más famosos pronunciamientos, Buda declaró: "No aceptéis nada de lo que digo como verdadero simplemente porque lo he dicho yo. En vez de ello, ponedlo a prueba como lo haríais con el oro para ver si es auténtico o no. Si después de examinar mis enseñanzas, creéis que son verdaderas, ponedlas en práctica. Pero no lo hagáis simplemente por respeto a mí".

El budismo, por lo tanto, te anima a utilizar todo el rango de tus habilidades y de tu inteligencia mental, emocional y espiritual, en lugar de creer con fe ciega en lo que han dicho las autoridades del pasado. Esta actitud hace al budismo especialmente atractivo para muchos occidentales; aunque tiene 2.500 años de antigüedad, atrae al espíritu posmoderno de escepticismo e investigación científica.



Si el budismo no es primariamente un sistema de creencias y no se centra en la veneración de una deidad suprema, entonces ¿por qué se clasifica como una religión? Porque como todas las religiones, el budismo da a las personas que lo practican un modo de encontrar respuestas a las preguntas más profundas de la vida, como "¿quién soy yo?", "¿por qué estoy

aquí?", "¿cuál es el significado de la vida?", "¿por qué sufrimos?" y "¿cómo puedo alcanzar la felicidad duradera?".

Además de las enseñanzas fundamentales sobre la naturaleza de la realidad, el budismo ofrece una *metodología* —una serie de técnicas y prácticas— que permite a sus seguidores experimentar directamente por sí mismos un nivel más profundo de la realidad. En términos budistas, esta experiencia implica despertar a la realidad de tu ser auténtico, de tu naturaleza profunda. La experiencia del despertar es la meta suprema de todas las enseñanzas budistas (para más información sobre el despertar o la iluminación, como también se la llama a menudo, consulta el capítulo 10). Algunas escuelas enfatizan el despertar más que otras (y unas cuantas incluso lo relegan a un segundo plano en su esquema de prioridades), pero en todas las tradiciones es la meta final de la existencia humana, ya se alcance en esta vida o en vidas futuras.

Por cierto, no tienes por qué unirte a ninguna organización o grupo budista para beneficiarte de las enseñanzas y prácticas del budismo (para más información sobre los diferentes niveles de compromiso en el budismo, consulta el capítulo 6).

Reconoce el papel de Buda: el Despierto

La religión budista se fundamenta en las enseñanzas impartidas hace 2.500 años por una de las grandes figuras espirituales de la historia humana, Shakyamuni Buda. Como explicamos con mayor detalle en el capítulo 3, nació en el seno de la familia gobernante del clan Shakya, en el norte de la India, y se suponía que un día sucedería a su padre como rey. Pero el príncipe Siddhartha (como se le conocía en su época) abandonó la vida regia a los 29 años de edad, después de ver la realidad del sufrimiento y la insatisfacción que se extendía por el mundo. Entonces se dispuso a encontrar una forma de superar este sufrimiento.

Finalmente, a la edad de 35 años, el príncipe Siddhartha alcanzó su meta. Sentado bajo lo que llegó a ser conocido como el *árbol de Bodhi* —el árbol de la iluminación—, alcanzó el completo despertar a la naturaleza de Buda. Desde ese momento, se lo conoció como *Shakyamuni Buda*, el sabio completamente despierto (*muni*) del clan Shakya (véase la figura 1-1).

Buda: ¿humano o divino?

Las personas recién llegadas al budismo a menudo hacen esta pregunta: “¿Qué clase de ser era Shakyamuni Buda, un hombre, un dios u otra cosa?”. Buda mismo afirmó, y todas las tradiciones están de acuerdo en ello, que como todo otro ser iluminado que ha aparecido en el pasado (o aparecerá en el futuro), fue una vez un ser humano corriente, no iluminado, con los mismos apegos y problemas que todos los demás. Nunca nadie empezó siendo un Buda; nunca nadie fue un iluminado desde el principio. Y Shakyamuni no fue la excepción.

Sólo como resultado de un gran esfuerzo realizado durante un largo periodo de tiempo —durante muchas vidas, de hecho— logró suprimir las diferentes capas que recubrían la naturaleza clara de su consciencia, “despertando” por tanto a la condición de Buda, o iluminación plena.

Las tradiciones budistas difieren respecto a esta pregunta: “¿Cuándo alcanzó Shakyamuni realmente la iluminación?”. Algunas tradiciones budistas dicen que lo logró exactamente (como explicamos en este capítulo) a la edad de 35 años, mientras estaba sentado bajo el árbol de Bodhi, hace 2.500 años. Otras sostienen que alcanzó la naturaleza de Buda mucho antes de eso, en un pasado muy lejano. Según esta segunda interpretación, el Buda que llegó a ser conocido como Shakyamuni había alcanzado la iluminación mucho antes de nacer como príncipe Siddhartha. Toda su existencia en esta tierra, desde su nacimiento hasta su muerte, fue una consciente demostración a los demás de cómo debía seguirse el camino espiritual. En otras palabras, fue toda una actuación realizada para inspirar a los demás a desarrollarse espiritualmente como él lo hizo.

Más importante que la pregunta de cuándo alcanzó Shakyamuni la iluminación, es el hecho de que los practicantes budistas sinceros pueden emular el ejemplo de Shakyamuni hasta donde llegue su capacidad. Si tú fueras un aspirante a practicante, por ejemplo, podrías preguntarte: “Si Shakyamuni no era originalmente diferente de mí, ¿cómo puedo seguir sus pasos y encontrar la satisfacción y el logro que él encontró?”.

Buda pasó los restantes 45 años de su vida peregrinando por todo el norte de la India, enseñando, a todo aquel que estuviera interesado, el camino que lleva a la libertad del sufrimiento en la iluminación plena de un Buda (la parte III ofrece una visión general de este camino). Después de toda una vida de servicio compasivo a los demás, murió a la edad de 80 años.

La comunidad espiritual budista (*sangha*) realizó grandes esfuerzos para preservar y transmitir sus enseñanzas con tanta pureza como fuera posible, de forma que pudieran ser transmitidas de generación en generación. Estas extensas enseñanzas fueron finalmente compiladas en una vasta colección de más de cien volúmenes de los discursos de Buda (*sutras*) y



Figura 1-1: Shakyamuni Buda

el doble de comentarios (*shastras*) de maestros indios posteriores (para más información sobre cómo se difundieron y evolucionaron estas enseñanzas, consulta los capítulos 4 y 5).

A lo largo de los siglos la sangha erigió también monumentos (*stupas*) en honor a los acontecimientos más importantes de la vida de su maestro,

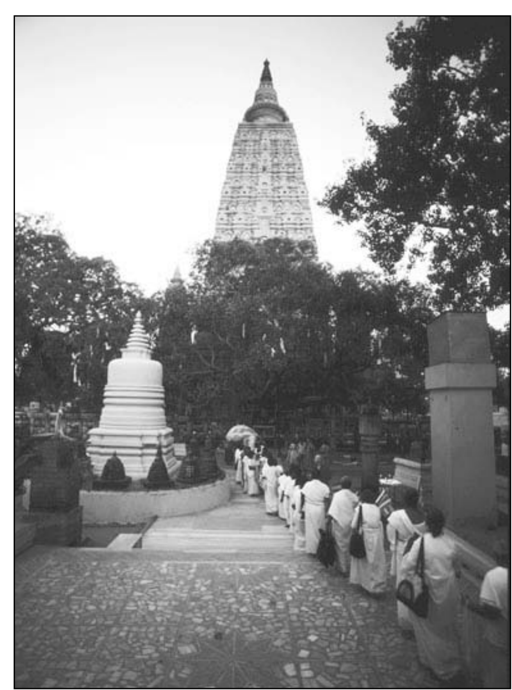


Figura 1-2: Peregrinos visitando el árbol de Bodhi

Foto © Ian Cumming/Tibet Images

que permitieron a los practicantes posteriores poder peregrinar a esos sitios honorables (véase la figura 1-2) y recibir la inspiración del Buda de la Compasión directamente por sí mismos (para más información sobre las prácticas y rituales de devoción budistas, consulta los capítulos 8 y 9).

Gracias a los esfuerzos de cada generación de maestros y sus discípulos las enseñanzas de Buda (conocidas como el *dharma*) se han transmitido sin interrupción hasta el día de hoy. Por eso, después de 2.500 años el budismo es todavía una tradición viva, capaz de ofrecer paz, felicidad y realización personal a cualquiera que la practique de forma sincera.



Ya que Buda era un simple mortal, no un dios viviente o un superhéroe mítico (véase el recuadro "Buda: ¿humano o divino?" en este capítulo), siempre ha sido algo más que una figura distante para los budistas; es un ejemplo vital de lo que cada uno de nosotros puede lograr si nos dedicamos sinceramente al estudio y práctica del dharma que él enseñó. De hecho, una de las verdades primordiales a la que despertó bajo el árbol de Bodhi era que todos los seres poseen el potencial para convertirse en Budas. O, como algunas tradiciones lo expresan, todos los seres son ya Budas en esencia, solamente necesitan despertar a esa comprensión.

Comprende la filosofía del budismo

Sócrates, uno de los padres de la filosofía occidental, afirmaba que una vida que no se estudia no merece la pena vivirla, y la mayoría de los budistas sin duda estarían de acuerdo con él. A causa de la importancia que dan al razonamiento lógico y al examen racional, muchas escuelas y tradiciones budistas tienen un toque fuertemente filosófico. Otras ponen más énfasis en la investigación y el examen directos, no conceptuales, que tienen lugar durante la práctica de la meditación. En cualquiera de los enfoques, se considera clave la experiencia personal directa, basada en la autoconsciencia (para más información sobre la práctica budista de la meditación, consulta el capítulo 7).

Aunque el budismo enfatiza la investigación directa, plantea ciertos principios filosóficos que trazan una comprensión básica de la existencia humana y sirven como guía e inspiración para la práctica y el estudio. A lo largo de los siglos, el budismo desarrolló una gran variedad de escuelas y tradiciones, cada una de las cuales tenía su forma más o menos elaborada y particular de entender lo que Buda enseñó (para saber más sobre la historia de estas diferentes tradiciones, consulta los capítulos 4 y 5). Además de los discursos memorizados durante la vida del fundador y anotados tras su muerte, surgieron gran cantidad de otras escrituras que le fueron atribuidas muchos siglos después.

Sin embargo, a pesar de todas sus sofisticaciones filosóficas, el budismo continúa siendo una religión extremadamente práctica. Buda ha sido llamado con frecuencia el Gran Médico por muy buenas razones: siempre evitó la especulación abstracta e hizo de la identificación de la causa del sufrimiento humano y del ofrecimiento de las formas de eliminarlo su preocupación principal (para más detalles, véase el recuadro: "La parábola de la flecha envenenada"). De la misma manera, el dharma que enseñó se considera una medicina poderosa para curar la profunda insatisfacción que nos aflige a todos. La primera enseñanza de Buda y la más conocida, las *cuatro nobles verdades* (véase el capítulo 3), esboza la causa del sufrimiento y los medios para eliminarlo. Todas las enseñanzas posteriores expanden y elaboran, simplemente, estas verdades fundamentales.



En el centro de todas las verdaderas enseñanzas del dharma está la comprensión de que el sufrimiento y la insatisfacción se originan en la forma en que tu mente responde y reacciona a las circunstancias de la vida, no en los mismos hechos de la vida. En particular, el budismo enseña que tu mente te produce sufrimiento al apegarse a la permanencia y al construir un ser separado, en el que de hecho ninguna de las dos cosas existe (para más información sobre las enseñanzas centrales de la impermanencia y el no-ser, consulta el capítulo 2).

La realidad está cambiando constantemente. Como dijo el filósofo griego Heráclito, no se puede entrar dos veces en el mismo río. El éxito y el fracaso, la ganancia y la pérdida, la comodidad y la incomodidad, todo viene y se va. Y tú sólo tienes un control limitado sobre los cambios. Pero puedes ejercer cierto control sobre (y finalmente clarificar) tu mente charlatana y descarriada, que distorsiona tus percepciones, que se resiste con toda su fuerza a cómo son las cosas y te produce un extraordinario estrés y sufrimiento en el proceso.

La felicidad, dijo Buda una vez, es en realidad muy sencilla. El secreto está en querer lo que tienes y en no querer lo que no tienes. Aunque pueda parecer sencillo, sin duda no es nada fácil. ¿Has tratado alguna vez de gobernar tu inquieta y díscola mente, incluso por un momento? ¿Alguna vez has tratado de dominar tu ira o tus celos, controlar tu miedo o permanecer tranquilo e imperturbable en medio de los inevitables vaivenes de la vida? Si lo has hecho, sin duda has descubierto lo difícil que puede llegar a ser conseguir incluso el más simple autocontrol o autoconsciencia. Para beneficiarte de la medicina que Buda recetó, tienes que ponerla en práctica tú mismo (para diez sugerencias prácticas para poner en uso las enseñanzas de Buda en tu vida diaria, consulta el capítulo 17; y para consejos prácticos adicionales, consulta el capítulo 14).

La práctica del budismo

Cualquiera que esté verdaderamente interesado en el budismo —y no los que simplemente pretendan descubrir algunos hechos interesantes sobre él— se tiene que preguntar: "¿Cómo se toma esta medicina espiritual? ¿Cómo puedo aplicar las enseñanzas de Shakyamuni a mi vida de forma que mi inquietud y mi insatisfacción puedan reducirse, neutralizarse y finalmente extinguirse?". La respuesta es la práctica espiritual, que en el budismo toma tres formas:

- ✔ Conducta ética
- ✔ Meditación (y la sabiduría que le sigue)
- ✔ Devoción

Vive una vida ética

La conducta ética ha sido un componente esencial del camino espiritual budista desde que el Buda histórico advirtió por primera vez a sus monjes y monjas que se abstuvieran de ciertas conductas, porque los



La parábola de la flecha envenenada

Puesto que la actividad intelectual ha tenido un lugar tan significativo en la historia del budismo, sería realmente tentador clasificarlo más como una filosofía que como una religión. Pero el mismo Shakyamuni Buda ya nos previno contra el peligro de quedarse tan atrapado en la especulación filosófica que nos haga perder de vista el objetivo supremo de sus enseñanzas. Esta actitud queda claramente ilustrada en la historia contada a menudo sobre un monje llamado Malunkyaputta (lo llamaremos simplemente el venerable Malunk para abreviar), que un día se acercó a Buda lamentándose de que nunca había tratado ciertas cuestiones filosóficas como "¿tiene el universo un comienzo y un fin?" y "¿existe el Buda después de la muerte?". El venerable Malunk declaró que si Buda no respondía estas preguntas de una vez por todas, abandonaría su formación como monje budista y volvería a su vida anterior de laico.

En respuesta, Shakyamuni describió la siguiente situación hipotética. Supón, dijo, que un hombre ha sido herido por una flecha envenenada. Sus preocupados parientes buscan a un hábil cirujano que pueda quitarle la flecha, pero el hombre herido no quiere que el doctor le opere hasta que reciba respuestas satisfactorias a una larga lista de preguntas. "No dejaré que me saquen la flecha", declara el hombre herido, "hasta que conozca la casta a la que pertenece el hombre que me hirió, su nombre, su altura, el pueblo del que procede, la madera de la que se hizo la flecha, y así sucesivamente". Evidentemente, una persona tan insensata moriría antes de que pudieran contestarse sus preguntas.

"De la misma forma", aconsejó Shakyamuni al venerable Malunk, "cualquiera que diga 'No seguiré la vida espiritual hasta que Buda me haya explicado si el universo es infinito o no, o si Buda existe después de la muerte' morirá mucho antes de que pueda recibir respuestas satisfactorias a sus preguntas". La verdadera vida espiritual o religiosa no depende en absoluto de cómo se responden estas preguntas. Porque, como Shakyamuni señaló entonces: "Sea o no infinito el universo, tú te enfrentas al nacimiento, a la vejez, a la muerte, a la tristeza, al dolor y a la desesperación, para lo cual ahora estoy prescribiendo el antídoto".

distraían de su búsqueda de la verdad. Durante la vida de Buda, sus seguidores recogieron y codificaron esas orientaciones, que finalmente se convirtieron en el código moral (*vinaya*) que ha seguido determinando, más o menos de la misma forma, la vida monástica durante más de 2.500 años. (El término *monástico* describe tanto a monjes como a monjas.) De este código surgieron orientaciones más breves para los practicantes laicos (budistas no monásticos), que se han conservado admirablemente inmutables de tradición en tradición (para más información sobre la conducta ética, consulta el capítulo 12).

Lejos de establecer un estándar absoluto de lo que es correcto o erróneo, en el budismo las guías éticas tienen un propósito plenamente práctico: mantener a los practicantes enfocados en la meta de su práctica, que es una comprensión liberadora de la naturaleza de la realidad. Durante sus 45 años de enseñanza, Buda descubrió que ciertas actividades contribuían a aumentar el deseo, el apego, la inquietud y la insatisfacción y llevaban al conflicto entre personas de la comunidad en general. En cambio, otras conductas ayudaban a mantener la mente en paz y centrada, y contribuían a crear una atmósfera más propicia para la reflexión y la realización espirituales. A partir de estas observaciones, más que de un punto de vista moral abstracto, surgieron las guías éticas.

Examina tu vida a través de la meditación

En el imaginario popular, el budismo es definitivamente la religión de la meditación. Después de todo, ¿quién no ha visto estatuas de Buda sentado con las piernas cruzadas, con los ojos medio cerrados, profundamente inmerso en una reflexión espiritual, o ha escogido uno de los muchos títulos publicados hoy en día, dedicados a enseñar las bases de la meditación budista?

Pero mucha gente entiende mal el papel que juega la meditación en el budismo. Supone equivocadamente que uno debe retirarse de los asuntos de la vida corriente a un reino interior, pacífico, desapegado y no afectado, hasta que ya no se sienta ninguna emoción o interés por las cosas que una vez le importaron. Sin embargo, nada podría estar más lejos de la verdad (tratamos estos conceptos erróneos sobre el budismo y la práctica budista en el capítulo 16).



El verdadero propósito de la meditación no es tranquilizar la mente (aunque este resultado puede producirse en el proceso de la meditación), ni tampoco volverse más desapegado y despreocupado. Más bien, el propósito es experimentar la comprensión profunda y completamente liberadora de la naturaleza de la realidad y de ti mismo, de la que hablamos en la sección "Comprende la filosofía del budismo", anteriormente en este capítulo; una comprensión que te muestra quién eres tú y cuál es el sentido de la vida, y que te libera del sufrimiento de una vez por todas (para más información sobre esta comprensión, conocida como realización espiritual o iluminación, consulta el capítulo 10).

La meditación facilita esta comprensión ya que provoca una atención enfocada y continua sobre las elaboraciones de la mente y del corazón.

En los primeros estadios de la meditación, vas a pasar la mayor parte del tiempo tomando tanta conciencia como puedas de tu experiencia, una práctica budista casi universal que se conoce como *atención o presencia consciente*. También puedes cultivar cualidades positivas del corazón, o beneficiosas, como la bondad y la compasión, o practicar la visualización de figuras y energías beneficiosas. Pero en último término, la meta de toda meditación budista es averiguar quién eres y por tanto terminar con tu búsqueda inquieta y tu insatisfacción (para más información sobre la meditación, consulta el capítulo 7).

Expresa devoción

Aunque Buda no lo enseñó de forma explícita, la devoción ha sido una práctica budista fundamental desde hace mucho tiempo. Sin duda comenzó con la devoción espontánea que los seguidores de Buda sentían por su delicado, sabio y compasivo maestro. Después de su muerte, los seguidores con inclinación devocional dirigieron su reverencia hacia los iluminados ancianos de la comunidad monástica y hacia las reliquias de Buda, que fueron preservadas en monumentos conocidos como stupas (véase la figura 1-2).

Según se fue extendiendo el budismo por toda la India, y finalmente a otras tierras, se convirtieron en el primer objeto de devoción las *tres joyas*: el Buda, el dharma y la sangha, es decir, el gran maestro (y sus sucesores), las enseñanzas mismas, y la comunidad de practicantes que preservan y conservan las enseñanzas. Hasta el día de hoy, todos los budistas, tanto laicos como monjes, se refugian en las tres joyas, también conocidas como los tres tesoros o la triple gema (para más información sobre el concepto de refugiarse, consulta el capítulo 6).

Con el tiempo, en ciertas tradiciones del budismo, la tendencia humana natural a reverenciar e idealizar hizo surgir una multitud de figuras trascendentes que personificaban cualidades espirituales especialmente deseables. Al expresar devoción sincera a estas figuras y después imaginándote a ti mismo fundiéndote con ellas y por lo tanto asumiendo sus cualidades, gradualmente puedes transformar tus cualidades negativas en positivas y finalmente lograr la iluminación completa para beneficio tuyo y de los demás; al menos, eso es lo que enseñan esas tradiciones.

El estudio y la reflexión ayudan a clarificar las enseñanzas budistas, pero la devoción crea una conexión sincera con la tradición, permitiéndote expresar tu amor y aprecio por los maestros (y las enseñanzas) y experimentar a cambio su amor y su compasión. Incluso tradiciones como el Zen, que parece poner poco énfasis en la devoción y más en la compren-

sión, tienen un fuerte substrato devocional que halla su expresión en rituales y ceremonias, pero que no siempre es evidente para los recién llegados. Para los practicantes budistas laicos que pueden no tener el tiempo o la inclinación a meditar, la devoción a las tres joyas puede incluso llegar a ser su práctica principal. De hecho, algunas tradiciones, como el budismo de la Tierra Pura, son principalmente devocionales (para más información sobre las diferentes tradiciones del budismo, incluidos el Zen y la Tierra Pura, consulta el capítulo 5).

Dedica tu vida al beneficio de todos los seres

En el fondo, el budismo enseña que tú y las personas que te rodean sois fundamentalmente interdependientes y que estáis interconectados, que cada ser o cosa aparentemente separada, incluido tú, es meramente una expresión única de una realidad vasta e indivisible. Con esta perspectiva en la mente (y en el corazón), el budismo te anima a dedicar tus esfuerzos espirituales no sólo a ti y a tus seres queridos, sino también al beneficio e iluminación de todos los seres (que son de hecho inseparables de ti).

Muchas tradiciones budistas enseñan a sus seguidores a cultivar activamente el amor y la compasión por los demás, no sólo hacia aquellos a quienes quieren sino también hacia los que los molestan o hacia los que puede que sientan cierta hostilidad (en otras palabras, los enemigos). De hecho, algunas tradiciones creen que esta dedicación al bienestar de todas las formas es el fundamento del camino espiritual sobre el cual se basan todas las otras prácticas. Otras tradiciones permiten que el amor y la compasión surjan de forma natural a medida que la comprensión se profundiza y madura la sabiduría, mientras instruyen a sus fieles a dedicar los méritos de sus meditaciones y rituales a todos los seres.



Sea cual sea el método, las enseñanzas coinciden en la afirmación de que todos los seres son inseparables, y en algunas tradiciones incluso se considera que, al final, uno no alcanza felicidad y paz de mente duraderas hasta que todos los seres sean felices y también tengan paz. De esta comprensión surge el voto del *bodhisattva* (palabra sánscrita que significa "ser que despierta"), que dedica su vida a la iluminación de los demás (véase el capítulo 14). "Hasta que todos los seres sean liberados", cree el bodhisattva, "mi trabajo en la tierra todavía no está hecho". Aunque no todas las tradiciones budistas ven al bodhisattva exactamente de la misma manera, en todas se sitúa este espíritu en el corazón mismo del budismo.

Budismo para Dummies
Jonathan Landaw y Stephan Bodian
ISBN edición en papel: 978-84-329-2093-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Traducción: Parramón Ediciones, S. A. (sello Granica)

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2010
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing Inc.
...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas
bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (PDF): enero de 2011

ISBN: 978-84-329-2125-4 (PDF)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com